الغذاء الصحي وتصحيح العادات الغذائية الخاطئة

المقدمة:

الغذاء الصحي مهم لكل الفئات العمرية و يجب الاهتمام به ، فغذاء الأطفال مماثل للكبار ولكن نسبة الاحتياج تختلف.

لاتباع نظام غذاء صحي متوازن ، يجب الالتزام بالنصائح الغذائية التالية:

- تناول من جميع المجموعات الغذائية الستة:
  النشويات (الكربوهيدرات)، الخضروات ،الفواكه، اللحوم ومنتجاتها، الألبان ومنتجاتها ، الدهون بكمية قليلة.
- حافظ على التوازن بين السعرات الحرارية المتناولة والسعرات الحرارية التي يستهلكها الجسم.
- احرص على تناول الكثير من الفواكه والخضروات؛

لاحتوائها على فيتامينات ومضادات أكسدة وألياف.

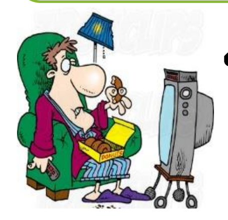
- تناول الأطعمة ذات المحتوى العالي من الكربوهيدرات المعقدة؛ مثل: الخبز الأسمر والشوفان والرز الأسمر.
- تناول ما يكفي من البروتينات، مثل: (السمك، الدجاج، اللحوم الحمراء، البيض، الحليب، الجبن، المكسرات والبقوليات)، فهي تساعد على النمو و الحفاظ على العضلات.
- قلّل من تناول الدهون المشبعة، مثل: (الدهون الموجودة في اللحوم وخاصة اللحوم الحمراء، الزبدة، السمن، الكريمة البيضاء، وزيت جوز الهند).
- استبدل الدهون المشبعة بكمية معتدلة من الدهون غير المشبعة، مثل: (الزيوت الموجودة في الأسماك الزيتية) والزيوت النباتية، مثل: (زيت الزيتون، الأفوكادو والمكسرات وغيرها....).

- احرص على شرب كمية كافية من الماء (ما يعادل ٨- ١٢ كوب يوميا) ؛ منعاً من الجفاف.

فالماء يكون ما يقارب ٧٥% من جسم أطفالنا و ٦٠% من جسمنا ، فهي تتدفق في أجهزة الجسم خصوصا الكلى والمثانة لتساعد التخلص من الفضلات والسموم.

- يجب التقليل من تناول السكريات (الشكولاتة وغيرها) و الأملاح خاصة الأطعمة المعلبة والمحتوية على مواد حافظة ومواد صبغية.
- احذر من تناول الوجبات السريعة، لأنها أطعمة عاليةالدهون.
- ابتعد عن المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وغيرها من المشروبات الفقيرة بقيمتها الغذائية .
- حافظ على ممارسة النشاط البدني (الرياضة) بانتظام

إرشادات غذائية لتصحيح العادات الغذائية الخاطئة:



- حاول أن تتجنب تناول الوجبات أو الوجبات الخفيفة أثناء مشاهدة التلفاز؛ مما يؤدي إلى صعوبة الإحساس بالشبع، وربما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام. احرص على قراءة الملصق الغذائي لكل منتج.

المعلومات الغذائية
الوزن
(٨١ جم)

مجموع السعرات الحرارية ٢٢	السعرات الحرارية من الدهون ٢,١٣
	القيمة الغذائية٪
مجموع الدهون ٢٧, جم	٠٪
الدهون المشبعة ٠جم	٠٪
الدهون الغير مشبعة ٠ جم	
كولسترول ٠مجم	٠٪
صوديوم ١مجم	٠٪
مجموع الكاربوهيدرات ١٨,٥٠ جم	٢٢,٨٪
الألياف ١,٢جم	٢,٥٪
السكر ٩,٩١ جم	
بروتين ٨٨, جم	
فيتامين ك ٠٪	فيتامين س ٠,٠٨٪
كالسيوم ٠٪	الحديد ٠٪

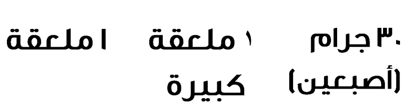
- عدم إهمال تناول أي وجبة من الوجبات خصوصا وجبة الإفطار خاصة للأطفال .
- تجنب تناول الطعام بسرعة واحرص على مضغ الطعام جيدا.
- تجنب النوم بعد تناول الطعام مباشرة.

جدول توضيحي لكمية الغذاء المناسبة للأطفال من كل مجموعة غذائية:

النوع	الكمية المطلوبة في اليوم الواحد	مثال على الحصة الواحدة
النشويات	٧-١٣ حصة	اشريحة توست
الحليب	٢-٣ حصص	١ كوب حليب
البروتين	٧٠-١٤٠ جم	٣٠ جم من اللحم تعادل أصبعين من اليد
الفواكه	٢-٣ حصص	حصة الواحد تعادل نصف موزة كبيرة الحجم
الخضار	٣-٥ حصص	حصة الواحدة تعادل نصف كوب من الخضار المطبوخ







١ كوب

٢٨ كوب ٦٠ جرام من الكف

٣٠ جرام (أصبعين)

١ ملعقة كبيرة

١ ملعقة

جدول توضيحي لكمية الغذاء المناسبة للبالغين من كل مجموعة غذائية:

النوع	الكمية المطلوبة في اليوم الواحد	مثال على الحصة الواحدة
النشويات	٧-١الحصة	نصف كوب من المكرونة المطبوخة
الحليب	٢-٣حصة	يعادل كوب واحد من الحليب
البروتين	٦٠-١٢٠ جم	٣٠ جم من الدجاج ويعادل أصبعين
الفواكه	٣-٤ حصص	٢٨ حبة من الموز
الخضار	٤-٥ حصص	كوب واحد من الخضار الطازجة